



FAHRPLAN

*Die letzten 5 Kilos -
die 3 häufigsten Gründe,
warum Frauen über 45
ihr Abnehm-Ziel nicht
erreichen.*

*sylvia
brünnner*

3

WILLKOMMEN

Wer ich bin

4

DIE 3 HÄUFIGSTEN FEHLER

Fehler erkennen

5

FEHLER NR. 1

Du isst nicht genug Proteine

6

FEHLER NR. 2

Keine Planung, keine Ideen

7

FEHLER NR. 3

Du isst ständig zwischen den Hauptmahlzeiten

8

MEIN WEG

Wie ich es geschafft habe....

9

MEIN COACHING PROGRAMM

Mein 1:1 Coaching Angebot

10

KUNDINNENSTIMMEN

Das sagen meine Kundinnen über mich



HALLO, ICH BIN SYLVIA BRUNNER

Meine Name ist Sylvia Brunner, ich bin **ganzheitliche Ernährungsexpertin** aus Leidenschaft.

Seit **15 Jahren** begleite ich Frauen, die **nachhaltig abnehmen** möchten und gleichzeitig ihre **Gesundheit verbessern** oder erhalten möchten.

Als leidenschaftliche **Köchin** verfüge ich über ein breites Wissen von köstlichen Gerichten, die einfach zu kochen sind und schmecken. Ich bin also im **Ernährungscoaching** keine Theoretikerin, sondern kann **alltagstaugliche Tipps** und **Rezepte** zur Verfügung stellen.

In meinen **Online Kursen** und in meinen **1:1 Coachings** haben schon viele Frauen mit meiner Hilfe **abgenommen** und eine völlig neue und **bessere Lebensqualität** entdeckt.

Wichtig ist mir dabei immer der **ganzheitliche Ansatz**. Das heißt **Bewegung, Schlaf und Entspannung** spielen beim Abnehmen eine wichtige Rolle und nehmen dementsprechend Raum in meinen Coachings ein.

Anleitung

Die letzten 5 Kilos - die 3 häufigsten Gründe, warum Frauen ab 45 ihr Abnehm-Ziel nicht erreichen.



1

Du isst zu wenig Eiweiß

2

Du hast keinen Plan

3

Du isst ständig zwischen den Hauptmahlzeiten

DU ISST ZU WENIG EIWEISS

Du solltest täglich darauf achten genügend **Eiweiß** zu dir zu nehmen. Eiweiß macht nämlich **satt**.

Viele machen den Fehler und essen nur Obst oder Gemüse und kurze Zeit später sind sie wieder **hungrig** und greifen dann oft zu **ungesunden Snacks** oder etwas **Süßem**.

Am besten nimmst du Eiweiß zu **Mittag** zu dir. Eiweiß ist schwerer verdaulich also deswegen als Abendessen weniger geeignet. Außerdem brauchst du unter tags mehr **Energie** als am Abend! Logisch, oder? :)

WAS DU BEACHTEN SOLLTEST

Du solltest pro Kilo Körpergewicht 1 g Eiweiß täglich zu dir nehmen.

Das sind die besten pflanzliche Eiweißquellen

- Fleisch (ist und bleibt der beste Eiweißlieferant!)
- Fisch (liefert zusätzlich wertvolle Omega-3 Fettsäuren!)

Falls du Vegetarerin bist

- Tempeh
- Tofu
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen



FEHLER NR. 2

DU HAST KEINEN PLAN

Du kennst das sicher...du bist im Büro, hast keine Zeit zum Essen und holst dir dann schnell einen **Snack vom Bäcker**.

Solche Situationen kannst du vermeiden in dem du zu Hause **etwas Einfaches vorkochst** und das Essen dann ins Büro mitnimmst. Am besten geeignet sind **eintöpfige Gerichte** die sich entweder leicht erwärmen lassen oder du erwärmst das Essen zu Hause und nimmst es in einem **Thermobehälter** mit ins Büro.

In der **traditionell chinesischen Medizin** gibt es den Spruch: „**Grabe den Brunnen bevor du durstig bist!**“

Wenn du also am Abend etwas Leckerer kochst, dann mach doch gleich die **doppelte Portion** und nimm die das Essen am nächsten Tag mit ins Büro!

Wenn du diesen Rat befolgst, triffst du keine falsche Entscheidungen mehr beim Bäcker, die du auf Grund von **Heißhunger** fällst.

MEINE EMPFEHLUNG

Sehr gute Thermobehälter aus Österreich bekommst du hier

<https://www.issgesund.at/pc/thermobehaelter>



FEHLER NR. 3

DU ISST STÄNDIG ZWISCHEN DEN HAUPTMAHLZEITEN

Wenn du **Gewicht verlieren** möchtest, ist es wichtig 4-5 Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten nichts zu essen, damit sich der **Blutzuckerspiegel** senken kann und die **Verdauungsorgane** entlastet werden.

Wenn die **Wechseljahre** beginnen (ab dem **40. Lebensjahr** sinkt in der Regel der Östrogen Spiegel) Der **niedrige Östrogenspiegel** führt dazu, dass auch die Wirkung von **Insulin** sinkt. **Insulin** senkt den **Blutzuckerspiegel im Blut**.

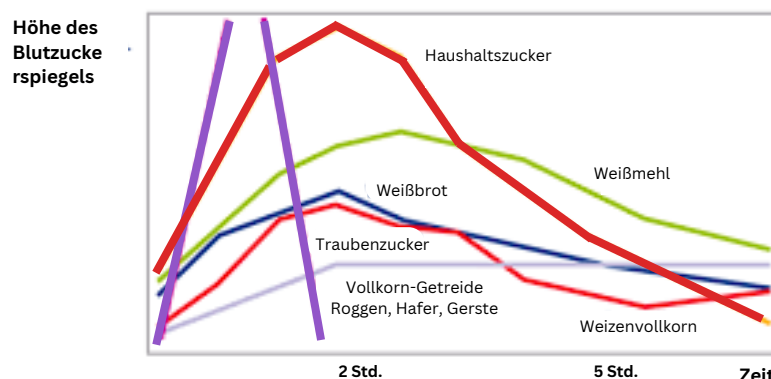
Ein ständig **hoher Blutzuckerspiegel** führt vereinfacht gesagt dazu, dass du an Gewicht zuimmst.

WAS DU BEACHTEN SOLLTEST

Iss täglich **3 ausreichende Mahlzeiten!** Du solltest dich nach dem Essen gut gesättigt fühlen, aber nicht müde oder energielos.

Wenn du zwischendurch hungrig bist dann greife zu gesunden Snacks, sie halten den **Blutzuckerspiegel konstant niedrig**.

- Nüsse
- Trockenfrüchte
- Gemüsesticks, wie Karotten, Stangensellerie oder Gurke





Vor 15 Jahren arbeitete ich in der Pharmaindustrie, ständig gestresst, schlechte Ernährung und immer unterwegs. Dann entdeckte ich die Welt der **traditionell chinesischen Medizin** und **Yoga**. Beides veränderte mein Leben von Grund auf.

Durch die **TCM-Ernährung** verbesserten sich meine Verdauungsbeschwerden in wenigen Tagen. Ich aß mehr als je zuvor aber nahm nicht zu, weil ich die **richtigen Lebensmittel** zu mir nahm. Mein **Energielevel** stieg und das alles führte dazu, dass ich eine Ausbildung zur **dipl. Ernährungsberaterin** nach TCM begann.

Weitere Fortbildungen in **Ernährungswissenschaften, Psychologie** und **Mentaltraining** festigten dann mein Expertenwissen rund um das Thema „**Nachhaltig und gesund abnehmen**“

IN MEHR ALS 500 ERNÄHRUNGSBERATUNGEN FAND ICH FOLGENDES HERAUS:



Abnehmen hat nicht nur etwas mit der richtigen Ernährung zu tun



Nachhaltig abnehmen funktioniert nur mit alltagstauglichen und einfachen Rezepten



Für eine Gewichtsreduktion muss das richtige Umfeld geschaffen werden. (Arbeit, Familie, Freizeit)



Ohne Unterstützung ist es sehr schwer hartnäckige Kilos loszuwerden

Ich habe gelernt **nachhaltig** meine **Ernährung** umzustellen und habe dadurch meine **ideale Wohlfühl Figur** erlangt.
Ich zeige dir wie es geht!



DIE LETZTEN 5 KILOS

NACHHALTIG UND GESUND ABNEHMEN FÜR FRAUEN AB 45

Mit dem 1:1 Coaching Programm „**Die letzten 5 Kilo-nachhaltig und gesund abnehmen!**“ habe ich schon vielen Frauen geholfen erfolgreich **Gewicht zu verlieren**, um sich endlich wieder rund um **wohl** und **attraktiv** zu fühlen. Das Tolle am **1:1 Coaching** ist, dass ich auf dich und deine Bedürfnisse umfassend eingehen kann.

Du gibst mir die Rahmenbedingungen vor und ich

- erstelle einen **individuellen Ernährungsfahrplan** nur für Dich
- gebe dir Tipps aus dem **Mentaltraining**, die dir helfen dran zu bleiben
- erstelle mit dir eine einfaches **Bewegungsprogramm**, das in deinen Alltag passt

damit du

- garantiert die **letzten Fettpölster** um Hüfte und Bauch verlierst
- nie wieder überlegen musst, was du **kochen** oder **einkaufen** sollst
- endlich wieder in deine **Lieblingsjeans** passt

ICH WILL
MEHR INFOS





"Unglaublich wie schnell meine Fettpölster an der Hüfte geschmolzen sind und ich die ganze Zeit keinen Heißhunger auf Schokolade hatte"

Karin Unger

"Das Beste an dem Coaching war das herrliche Essen und dass ich 6 Kilo abgenommen habe!"

Danielle Arn-Stieger

"Die Betreuung in diesem Coaching mit Sylvia war außergewöhnlich professionell und hat sicher meine zukünftige Ernährung beeinflusst."

Ulli Kirchwenger

"Dank der Ernährungsumstellung bin ich weniger müde, habe Gewicht verloren und habe keine Lust mehr auf Süßes. Vielen Dank für die tolle Betreuung!"

Christine Sagoschen

**SIE KONNTEN
ES, ALSO
KANNST DU ES
AUCH**



**ICH WILL
MEHR INFO**

